



Logosynthese

Stress, lass nach ... oder mit Worten den Stress loslassen

LEADING OPINIONS DIGITAL

Autor:

Dr. med. Suzanne von Blumenthal
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
FMH
Bad Ragaz
E-Mail: suzanne.vonblumenthal@logosynthese.ch

05.03.2020

Müde nach einem Praxistag? Mit der Methode der Logosynthese können Stressoren respektive Auslöser durch das Anordnen von drei Sätzen und nachfolgenden Wirkpausen rasch

[Weiterempfehlen](#)

werden. Der Körper entspannt sich sofort, die gute Laune kommt zurück, die Energie reicht wieder für Familie, Freunde oder einen Konzertbesuch.

Keypoints

- Logosynthese ...
 - ... löst Energieblockaden.
 - ... stellt den Energiefluss wieder her.
 - ... löst Konflikte rasch und effizient.
 - ... wird nach einem klaren Protokoll angewendet.
 - ... entspannt den Körper.
 - ... bringt die Seele ins Gleichgewicht.
 - ... wirkt sich positiv auf die Partnerschaft, die Familie und den Praxisalltag aus.
 - ... führt zu mehr Lebensqualität.
-

In der Praxis treffen wir viele Patienten mit Stress und Burnout. Das zeigt sich vor allem durch Erschöpfung, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und eine negative Einstellung zu sich selbst. Niemand gibt gerne zu, an Stress zu leiden. Es kommt zu erhöhtem Leistungseinsatz mit «freiwilliger» Mehrarbeit, Aktivismus, dem Gefühl, unentbehrlich zu sein, nie Zeit zu haben, seine eigenen Bedürfnisse zu verleugnen, nicht abschalten zu können. Die Erschöpfung wird verstärkt durch Einschlafstörungen, frühes Erwachen, es stellt sich ein chronischer Energiemangel ein. Es schleichen sich kleine Verletzungen durch Unaufmerksamkeit ein.

Zur Bekämpfung der Müdigkeit setzen die Betroffenen häufig «Aufputzmittel» ein, ob Kaffee, Cola, Energy Drinks, Nikotin, Vitamine, auch Nahrungsergänzungsmittel. Häufig ist die Ernährung zu zucker- und kohlenhydrathaltig, die Betroffenen bewegen sich zu wenig, da sie aus Zeitmangel Sport oder Spaziergänge weglassen. Auch Entspannungstechniken helfen nicht wirklich, da zu wenig Ruhe und Zeit genommen wird oder die Gedanken einfach nicht abgestellt werden können. Eigentlich sollte der Betroffene sein Verhalten ändern in Bezug auf Arbeitszeit und Ruhezeit, seine Einstellung zu sich und Erwartungen anderer. Er kommt aus dem Hamsterrad nicht heraus.

Doch betrifft es nicht nur unsere Patienten, sondern auch uns selbst. Die Anforderungen im Praxisalltag sind vielfältig, mehr Leistung in kürzerer Zeit, die Ansprüche von allen Seiten steigen, die Vorgaben werden grösser, schnelle Rückkehr an den Arbeitsplatz ist gefordert. Das bedeutet oft lange Arbeitszeiten, wenig Pausen und weniger Zeit fürs Privatleben und für Beziehungen, für Hobbys oder zum Ausruhen.

Die Macht der Worte

Vor 10 Jahren habe ich eine neue Methode kennengelernt, die mit einer sehr kurzen Intervention eine grosse Wirkung zeigt, nämlich die Logosynthese. Sie basiert auf dem Prinzip der Energie: Mit Worten wird Energie bewegt: Körperliche Reaktionen, Emotionen oder lästige Gedanken verschwinden sofort durch Aussprechen von Sätzen und

Diese-einfach-wirken-Lassen. Das Faszinierende ist, dass diese Methode auch bei sich selbst angewendet werden kann, und zwar genau dann, wenn man sich «gestresst» fühlt.

Wie wirkt Logosynthese?

Das Modell der Logosynthese geht davon aus, dass alles Energie ist: Materie, Information und Bewusstsein, je nach Energieladung mit einer tieferen oder höheren Frequenz. Gemäss Grundsätzen der Physik geht Energie nicht verloren, sie wird nur umgewandelt. Auch in unserem Körper laufen viele Energieumwandlungsprozesse, in jeder Zelle, in Organen, in Muskeln, durch biochemische und physiologische Prozesse, die unser Leben ermöglichen. Das Gehirn verarbeitet Information, die zu psychischen und körperlichen Reaktionen, zum Handeln führt. Diese Handlungen bestimmen unser Leben, was wir wo und mit wem oder für wen machen. Wir haben Aufgaben, wir lernen, wir entwickeln uns.

Für unser eigentliches Wesen, das höhere Selbst oder, wie es in der Logosynthese genannt wird, Essenz, ist alles Bewusstsein. Materie, Information und Bewusstsein: Alles ist Energie.



Das Institut für Logosynthese im Haus Bristol, Bad Ragaz, einem ehemaligen Hotelgebäude aus der Belle Époque

Freie und gebundene Energie

Die Logosynthese geht von folgender Grundannahme aus: Die Energie ist entweder frei oder gebunden, das heisst, die Energie fliesst oder ist erstarrt. Wenn alles rund läuft im Leben, in Übereinstimmung mit der Lebensaufgabe, dem Lebensziel, der Mission, dann ist die Energie im Fluss. Der Zustand lässt sich so beschreiben: «Jetzt stimmt alles.»

Wenn belastende Ereignisse auftreten, können diese den Energiefluss blockieren, ein Teil der Lebensenergie erstarrt. Diese erstarrten Teile werden als Erinnerungen an Erlebnisse und Erfahrungen gespeichert, zusammen mit den entsprechenden körperlichen, emotionalen und kognitiven Reaktionen. Damit verlieren sie den Kontakt zum Hier und Jetzt, zur Aufgabe, zum höheren Selbst. Diese Erinnerungen sind erstarrte Energiestrukturen, die dem Körper und der Psyche Energie entziehen, es kommt zum Energiemangel. Dieser Energiemangel führt zu Störungen im Körper und in der Psyche, der Betroffene wird krank.

Energie am richtigen Ort

Die zweite Grundannahme ist: Energie gehört an den richtigen Ort. Das Energiefeld bildet einen persönlichen Raum, der den Körper und den daran angrenzenden Raum umfasst. Wenn die Energieblockaden vorhanden sind, können diese im persönlichen Raum, aber auch ausserhalb von sich zu liegen kommen. Somit können Energiestrukturen von anderen Personen oder Gegenständen im persönlichen Raum einen «energetischen Abdruck» hinterlassen.

Aber auch meine Energiestrukturen kann ich ausserhalb von mir, an anderen Orten oder im persönlichen Raum von anderen hinterlassen. Damit verliere ich Energie oder ich werde mit Energie von anderen belastet. Die Energie eines Menschen hat ihren eigenen Platz im persönlichen Raum.

Bei Trauma oder Stress zerbricht die «Energieform» als Ganzes, und diese Energie erstarrt in Fragmenten von mir entfernt im Raum. Somit sammle ich im Laufe des Lebens viele «Erinnerungsstücke», mal gute, mal schlechte, auf die ich immer wieder mit «alten» Gefühlen reagiere. So habe ich ein ganzes Museum voller «Erinnerungsstücke», als gebundene Energie in meinem persönlichen Raum.

Was macht Logosynthese?

Mit Worten wird die gebundene Energie an den richtigen Ort in mir selbst zurückgeholt und Energie, die nicht zu mir gehört (Fremdenergie), entfernt. Damit wird die blockierte Energie wieder in Fluss gebracht.

Die Sätze und der Auslöser

Dazu werden drei Sätze laut ausgesprochen, der erste Satz nimmt die eigene Energie vom Auslöser zurück, der zweite Satz entfernt die Fremdenergie und der dritte Satz nimmt die Energie aus den Reaktionen zurück. Die Klärung der Energie erfolgt nach Aussprechen der Sätze in der Wirkpause.

Angewendet werden diese Sätze auf den aktivierten Auslöser, die blockierte Energiestruktur. Der Auslöser sind eine Person oder mehrere Personen, ein Ort oder Raum oder Situationen, Gegenstände, Vorstellungen, was passieren könnte, oder Glaubenssätze und Überzeugungen. Diese Erinnerungen oder Vorstellungen sind als Sinneswahrnehmungen im Gedächtnisspeicher abgelegt, nämlich als Bild, als Ton, als Gespür, als Geruch oder als Geschmack.

Der Auslöser führt zu Reaktionen im Körper wie Schmerz, Herzklopfen, Beklemmung, Druck, Anspannung usw., zu Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Schuld, Scham usw., und zu kognitiven Reaktionen wie Gedanken über mich, die anderen, die Welt, das Leben. Darunter leiden wir, eben unter Stress.

Stress loslassen

Wie kann ich nun Logosynthese für mich anwenden, wenn mich etwas stresst oder unangenehm ist?

Wenn ich in einer Situation bin, die mich stresst, z.B. ein unangenehmes Telefongespräch oder eine Erwartung, die ich nicht erfüllen kann, kann ich diese Belastung an Reaktionen im Körper erkennen: «Es» (das Telefongespräch) nervt mich, ich werde gereizt, ich verspanne mich, ich bin abgelenkt von meiner Aufgabe.

Ich schätze diese Belastung mit einer Zahl auf einer Skala von 0–10 ein, in meinem Fall 7. Dann stelle ich den Bezug zum Telefongespräch her: Was nervt mich: die Stimme dieser Person? Die Aussage der Person, ein bestimmter Satz, ein bestimmtes Wort? Wenn ich herausgefunden habe,

wer oder was mich stört, die Person oder die Stimme oder der Satz, dann überlege ich, wie ich weiss, dass die Person da ist: Sehe ich diese Person, höre ich die Stimme oder den Satz? Dann nehme ich diesen Auslöser, z.B. die Stimme dieser Person am Telefon, stelle mir vor, von wo ich sie höre, und sage laut den Logosynthese-Satz mit diesem Auslöser:

- Ich nehme alle meine Energie, die in dieser Stimme dieser Person gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.
Dann lasse ich die Worte wirken ... einfach so, ohne zu denken.
- Ich entferne alle Fremdenergie, im Zusammenhang mit dieser Stimme dieser Person aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin, wo sie hingehört.
Dann lasse ich die Worte wirken ...
- Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf diese Stimme dieser Person an den richtigen Ort in mir selbst zurück.
Dann lasse ich die Worte wirken ...

Während der Wirkphase nach jedem Satz merke ich, wie sich die Verspannung löst, die Schultern herunterfallen, entspannen, der Ärger verfliegt. Die Stimme geht weiter weg, wird leiser, ist am Schluss kaum noch hörbar. Die Belastung hat sich deutlich reduziert, auf 1–2.

Diese Anwendung dauert nur wenige Minuten, ich kann mit meiner Arbeit unverzüglich und konzentriert weiterfahren.



Logosynthese wird in Psychotherapie, Coaching, Beratung und Pädagogik eingesetzt

Einfach, schnell und nachhaltig

Die Anwendung der Logosynthese ist einfach, die Wirkung schnell und nachhaltig. Diese Prozedur dauert nur wenige Minuten. Meist reicht ein Zyklus, manchmal braucht es einen zweiten, oder eine neue Situation tritt auf.

So kann ich auch zwischen zwei Konsultationen mit der Logosynthese Gedanken, Aussagen oder sonstige Erinnerungen an den letzten Patienten rasch neutralisieren, indem ich mit den Worten der Logosynthese die Energie an den richtigen Ort bewege, meine Energie zu mir, Fremdenergie weg von mir, und so ist der Energiefluss in meinem System wiederhergestellt. Ich bin bereit für die nächste Sitzung, den nächsten Patienten, die nächste Aufgabe.

Auch nach einem langen Praxistag kann ich alles, was nach diesem Tag noch hängen geblieben ist, leicht wieder loslassen, dank der Logosynthese, die die Energie wieder in Fluss bringt, mich wieder ins Gleichgewicht bringt und entspannt nach Hause gehen lässt.

Auslöser werden im Hippocampus neutralisiert

Ähnlich wie bei hypnotherapeutischen Interventionen oder EMDR wird das limbische System adressiert: Die gemachten Erinnerungen oder Vorstellungen, die im Hippocampus gespeichert sind, werden rasch neutralisiert, die Reaktionen vom Auslöser entkoppelt. Damit wird der Stress unmittelbar reduziert, was im Körper sofort spürbar ist. Es entsteht rasch eine Entspannung, die sich im ganzen Körper zeigt, vom Kopf bis zu den Füßen, von den Armen bis in die Fingerspitzen. Häufig stellt sich eine leichte Müdigkeit ein, ein Zeichen der Entspannung. Wasser trinken hilft da schnell.

Logosynthese als therapeutische Intervention

Wenn grössere Themen mit dem Stress verbunden sind, die mit «alten» Verhaltens- und Glaubensmustern verbunden sind, sollte eine Fachperson die Begleitung mit der Logosynthese durchführen, um die Energieblockaden oder Konflikte zu lösen. Logosynthese wirkt auch sehr gut bei Ängsten wie phobischen Ängsten, Versagensängsten, Prüfungsängsten.

Mehr Energie zum Leben

Mit mehr Energie unterwegs zu sein, hebt nicht nur die gute Laune, sondern macht den Körper fit und die Gedanken frei. Auch das Umfeld bemerkt die andere Ausstrahlung, wenn die Energie fließt.

> Literatur:

1 Lammers W: Logosynthese – mit Worten heilen. VAK Verlags GmbH, 2014

2 Lammers W: Selbstcoaching mit Logosynthese. Kösel Verlag, 2012

ite Sie auch interessieren



ung
ende
gegen
schungsteam
niversität
ie entwickelt
er Impfung –,
deln.

Gesundheit und Forschung
Schweizer Forschende liefern Erkenntnisse, um Rückfallrisiko bei Hautkrebs zu vermindern
Forscher*innen der Universität Genf und des Universitätsspitals Genf knackten den Mechanismus, der für das Wiederauftreten von Metastasen bei Melanomen verantwortlich ist.

Gesundheit und Politik
Schweiz: Parlament will Spitäler nach Ertragseinbussen durch Pandemie nicht entschädigen
Vier kantonale Initiativen, wonach sich der Bund wegen der von ihm angeordneten Behandlungsverbote an Ertragseinbussen beteiligen sollte, wurden abgelehnt.



Kongress-News

In unseren Newsrooms berichten wir tagesaktuell von den Highlights der wichtigsten Kongresse.

Neueste Arztstellen

	<u>Facharzt (m/w/d) oder Assistenzarzt (m/w/d) in...</u> <u>Chirurgie</u> Oldenburg in Holstein
	<u>Facharzt/Fachärztin für Innere oder Allgemeinmedizin</u> <u>Allgemeinmedizin</u> Dresden
	<u>Assistenzärztin / Assistenzarzt Zentrum für...</u> <u>Geriatric</u> Affoltern am Albis
<u>Alle Arztstellen ansehen >></u>	

Kostenlos für den Newsletter anmelden